

Doc vs Internet + Library

97.85% Originality

2.15% Similarity

3 Sources

Web sources: 2 sources found

1. <http://www.diagnosisdiet.com/foods-and-hypothyroidism> 0.82%
2. <https://www.paljari.net/de/9-deutsche-website/produkte.html> 0.64%

Library sources: 1 source found

UNICHECK_VanniaValentina_13.70.0024_SKRIPSI_TeknologiPangan.doc 0.68%

Excluded as citation or reference Library sources: 17 sources found

AGNES PRAVITA-REVISI-16 APRIL.docx 0.37%
 09.92.0009 - DJOKO WITONO-19 MARET.doc 0.37%
 15.I1.0144-Gary William Wirasandjaja (KP) (wirasandjaja@gmail.com).docx 0.37%
 13.40.0263-Fadhia Hapsari 12 Maret.docx 0.37%
 Brigitta-13 MARET.docx 0.37%
 Maria Vidya-13 MARET.doc 0.37%
 12.92.0053 - Maria Stefani-14 MARET.docx 0.37%
 Maria Vidya-12.92.0037-18 MARET.doc 0.37%
 DEVI-26 MARET.docx 0.37%
 AGNES PRAVITA-REVISI-17 APRIL.docx 0.37%
 AGNES PRAVITA- 9 APRIL.docx 0.37%
 VITA-REVISI-15 MEI.docx 0.37%
 Tan Dewi P 3 Mei.docx 0.37%
 AGNES PRAVITA-24 APRIL.docx 0.37%
 AGNES PRAVITA-REVISI-18 APRIL.docx 0.37%
 AGNES PRAVITA-REVISI-17 APRIL.docx 0.37%
 VITA-REVISI-16 MEI.docx 0.37%

4. PROSES PREPARASI OMELETTE

Preparasi omelette dilakukan setelah waktu breakfast selesai yaitu setelah pukul 10.00 WIB untuk hari Senin sampai Jumat dan pukul 10.30 WIB untuk hari Sabtu, Minggu. Preparasi dilakukan dengan melihat bahan isian apa yang masih tersisa, apakah bahan yang telah digunakan sebelumnya masih baik atau sudah rusak. Apabila bahan yang digunakan pada hari tersebut sudah mulai rusak ataupun bahan sudah rusak (tekstur berubah dan berbau busuk), maka perlu dilakukan pergantian dengan bahan yang baru. Sedangkan jika bahan yang digunakan masih sisa dan dalam keadaan baik maka jumlah bahan hanya ditambahkan dengan yang segar. Jumlah bahan yang dipersiapkan untuk membuat omelette disesuaikan dengan jumlah tamu yang akan sarapan di dalam hotel. Sehingga tidak mengalami kekurangan bahan atau bahan yang terlalu berlebihan.

Bahan isian yang digunakan yaitu paprika (hijau, merah, kuning), bawang bombay, daun bawang, jamur, dan tomat, selain itu digunakan garam dan lada sebagai penambah rasa dalam omelette. Jamur yang akan digunakan dicuci lalu direbus hingga setengah matang, ditiriskan, dan direndam di dalam air kemudian disimpan di dalam chiller. Sementara bahan yang lain hanya dilakukan proses pencucian sampai bersih. Paprika, tomat, dan bawang bombay dipotong dengan jenis potongan brunoise, jamur dipotong cacah, dan daun bawang di slice. Jenis potongan brunoise sendiri merupakan potongan dengan bentuk kubus (Lubis, 2013). Setelah semua bahan selesai dipotong, bahan diletakkan ke dalam mangkok dan ditutup menggunakan cling wrap, setelah itu dimasukkan ke dalam chiller.



Gambar 2. Penyimpanan isian omelette



Gambar 3. Chiller penyimpanan isian omelette.

Tujuan penyimpanan isian omelette di dalam chiller yaitu untuk mencegah kerusakan bahan akibat mikroorganisme kontaminan dan kontaminasi dari lingkungan luar, sehingga bahan yang digunakan tetap memiliki kualitas yang baik. Sementara telur yang akan digunakan dipecahkan dari cangkang dan dikocok pada pagi hari sebelum breakfast dimulai. Setelah itu, lada dan garam disiapkan pada mangkok kecil sebagai bumbu untuk memberi rasa pada omelette. Bahan isian omelette yang disimpan di dalam chiller dikeluarkan. Semua bahan yang akan digunakan diletakkan dan ditata pada open kitchen.

5. PROSES PRODUKSI OMELETTE

5.1. Latar Belakang

Sekarang ini semakin banyak masyarakat yang mempedulikan pola makan untuk kesehatan walaupun sedang bepergian. Maka dari itu GQ Hotel Yogyakarta setiap hari pada saat breakfast selalu menyediakan omelette sebagai makanan pendamping pada saat sarapan. Selain telur mengandung gizi yang baik, hampir semua orang menyukai telur, baik orang Indonesia ataupun orang luar negeri yang sedang berkunjung ke Indonesia dan menginap di GQ Hotel Yogyakarta.

Telur merupakan salah satu makanan yang bernutrisi dengan banyak keuntungan dalam kesehatan yang didapatkan. Dalam hal ini telur digunakan untuk dibuat menjadi sebuah masakan yaitu omelette. Untuk membuat omelette dalam jumlah banyak diperlukan pengumpulan telur dalam satu tempat dengan cara memecahkan dan mencampurkan lebih dari satu telur ke dalam sebuah wadah. Telur yang sudah dikumpulkan ini kemudiandicampurkanmenjadisatusampaitercampurse semua(BC Centrefor Disease Control, 2016).

Omelette adalah salah satu masakan yang mudah untuk dibuat, tidak mahal, dan cocok untuk sarapan, makan siang, maupun makan malam (Egg Farmer of Canada, 2018).

Omelette adalah salah satu jenis makanan yang mempunyai kandungan protein tinggi dan rendah lemak dikarenakan dalam pembuatannya ditambahkan sayuran (Madhankumar&Padmavati,2015). Bahan baku utama dari omelette ini adalah telur, dimana telur merupakan bahan yang paling mudah didapatkan, selain itu juga digunakan sayuran yang dapat menambah zat gizi pada produk olahan telur ini. Omelette merupakan salah satu menu sarapan yang cepat untuk dibuat dan dimakan. Omelette pembuatannya seperti scrambled egg namun dibentuk hampir menyerupai amplop. Omelette yang dibahas merupakan french omelette dimana telur yang akan digunakan dikocok dan dimasak dengan cepat menggunakan panas langsung. Jenis omelette ini berbeda-beda, salah satu contoh lainnya yaitu souffle atau puffy omelette dimana kuning telur dan putih telur dikocok secara terpisah, dibentuk dan dimasak bersama di atas api langsung sampai bagian bawah berwarna kecoklatan kemudian di panggang menggunakan oven.

Dalam membuat french omelette diperlukan keahlian khusus dikarenakan tekniknya sedikit susah. Penampakan dari french omelette ini sedikit kecoklatan pada bagian luar, di dalamnya terdapat isian dan creamy.

Omelette adalah masakan yang terbuat dari telur yang sudah dikocok, dimasak menggunakan minyak di atas teflon, dibentuk, dan diberi isian seperti sayuran, keju, chives, ham, ataupun kombinasi dari isian di atas (Rizzo, 2013). Setelah itu sayuran ditumis lalu dimasukkan telur yang sudah dikocok, diberi lada dan garam, diaduk-aduk dan dibentuk omelette.

5.2. Tujuan

Tujuan pembuatan omelette pada saat sarapan di GQ Hotel Yogyakarta adalah sebagai makanan pendamping, bisa sebagai makanan pendamping untuk nasi ataupun untuk roti. Disamping itu sarapan menggunakan omelette merupakan salah satu cara untuk sarapan yang cepat dengan gizi yang mencukupi.

5.3. Metode

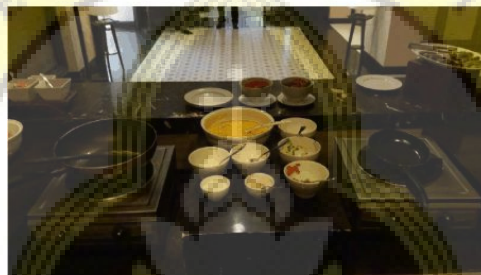
Bahan isian disiapkan yaitu tomat, paprika (merah, kuning, dan hijau), jamur, daun bawang, dan bawang bombay. Jamur yang akan digunakan dicacah kasar, sementara daun bawang dipotong tipis-tipis, tomat, paprika, dan bawang bombay yang akan digunakan dipotong brunoise. Telur dikumpulkan ke dalam satu wadah, dikocok dengan menggunakan whisk sampai tidak ada gumpalan ataupun bagian putih telur yang masih kental.

Metode yang digunakan dalam pembuatan omelette ini yaitu dengan memasak dengan sedikit api dalam teflon. Sebelum memasak omelette, minyak perlu di panaskan di atas pan sampai panas kemudian dimasukkan bawang bombay, paprika, dan tomat, ditunggu sampai setengah layu kemudian dimasukkan daun bawang dan jamur. Ditumis sebentar lalu diberikan lada dan garam seujung sendok teh (kurang lebih 1 gram). Selanjutnya telur yang telah dikocok dimasukkan, semuanya diaduk sebentar lalu dibentuk menjadi satu menyerupai amplop, omelette dimasak sampai sedikit kecoklatan. Apabila omelette

sudah kecoklatan maka siap untuk disajikan di atas piring dan diberi saos tomat dan saos sambal (Rizzo, 2013).



Gambar 4. Open kitchen dari sisi konsumen.



Gambar 5. Open kitchen pembuatan omelette.



Gambar 6. Penataan isian omelette.

5.4. Pembahasan

Omelette dibuat pada saat waktu sarapan pada open kitchen yang terletak di Coffee Shop GQ Hotel Yogyakarta. Omelette yang dibuat merupakan jenis french omelette

dimana digunakan 5 jenis isian yang memiliki manfaat serta bergizi untuk tubuh. Isian yang digunakan untuk membuat omelette yaitu bawang bombay, paprika (merah, hijau, kuning), tomat, daun bawang, dan jamur.

Telur memiliki kandungan gizi yang baik untuk kesehatan, kandungan kolesterolnya masih dibawah kebutuhan kolesterol perhari, jadi apabila dalam sehari tidak mengonsumsi susu atau olahan daging, kolesterol yang masuk dalam tubuh sedikit, sehingga konsumsi telur setiap hari masih diperbolehkan. Pada omelette GQ Hotel Yogyakarta juga digunakan isian yang mempunyai manfaat untuk kesehatan yang berbeda-beda.

Jamur mengandung banyak mineral, garam, dan beberapa vitamin diantaranya kelompok vitamin B (tiamin, riboflavin, cobalamin, asam folat, piridoxin), ergosterol, biotin, dan tocopherols juga ada di dalam jamur (Bernas, et al., 2006). Dalam jamur terdapat karbohidrat kurang dari 60%, lemak 2-8%. Gula manitol pada jamur ada sebesar 80%, sementara itu protein yang terkandung di dalamnya sebanyak 19-35%. Jamur merupakan makanan yang sangat berguna bagi orang vegetarian karena mengandung beberapa asam amino esensial yang ada pada protein hewani. Mineral yang terandung di dalam jamur diantaranya yaitu K, P, Na, Ca, Mg. Antioksidan yang ada dalam jamur penting karena dapat digunakan sebagai pertahanan tubuh terhadap radikal bebas, selain itu berperan untuk mencegah kanker, insomnia, asma, alergi, diabetes, kolesterol yang ada di dalamnya juga dapat mengurangi stress. (Bodha, et al., 2010).

Daun bawang mengandung asam folat, vitamin A, dan vitamin C (Traunfeld, 2010). Bawang bombay banyak digunakan untuk membumbui sebuah masakan, selain itu bawang bombay memiliki manfaat diantaranya yaitu untuk mencegah penyakit kardiovaskular khususnya untuk mengurangi pengumpalan darah, bersifat anti-infeksi dan mencegah kanker perut. Dengan mengonsumsi bawang bombay dapat memperbaiki fungsi paru-paru terutama untuk yang menderita penyakit asma. Dalam bawang bombay terdapat vitamin C, B6, biotin, chromium, kalsium, asam folat, vitamin B1 dan vitamin K. Selain itu sejumlah besar sulfur juga ditemukan dalam bawang bombay yang berguna untuk hati, apabila sulfur ini dicampur dengan protein akan menstimulasi aksi asam

amino ke otak dan jaringan saraf. Bawang bombay juga mempunyai aktivitas antibakteri yang dapat menghilangkan banyak penyakit yang disebabkan oleh bakteri patogen diantaranya E. coli dan Salmonella . Selain itu bawang bombay juga mengandung flavonoids yang penting untuk mencegah kanker (Aoyama, et al., 2001).

Dalam tomat yang telah dipotong terdapat jumlah total kalori sebanyak 15. Tomat mengandung karbohidrat, dietary fiber, gula, protein, vitamin A, vitamin C, dan iron (USDA, 2012). Paprika merah merupakan salah satu sumber dari asam askorbat, karotenoid dan senyawa fenolik yang penting untuk makanan manusia. Di dalam paprika terkandung senyawa bioaktif dan antiproliferasi yang berguna untuk mengurangi atau mencegah penyakit kronis (Bae, et al., 2016).

Dalam membuat perlu digunakan teknik dan peralatan yang benar. Apabila tidak memiliki teknik khusus maka tidak akan dapat membuat omelette dengan baik, dan jika digunakan alat yang kurang baik misalnya pan atau teflon yang digunakan terlalu kecil atau terlalu besar, tidak anti lengket, maka omelet yang dihasilkan dapat hancur atau mempunyai penampilan yang jelek. Selain itu suhu ap yang digunakan juga harus pas tidak boleh kurang panas atau terlalu panas, karena jika digunakan suhu yang kurang panas maka bakteri yang ada di dalam telur dan bahan isian bisa saja tidak mati dan masih ada dalam masakan, sementara apabila digunakan suhu yang terlalu tinggi (panas) maka penampilan omelette yang dibuat tidak akan cantik (gosong) dan memiliki bau yang gosong.

6. KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

- Kerja praktek merupakan salah satu cara yang digunakan untuk menerapkan teori yang didapatkan di bangku perkuliahan dan dapat digunakan dalam dunia pekerjaan terutama hospitality.
- Telur mengandung sumber kolesterol yang baik untuk kesehatan.
- Omelette yang dibuat di GQ Hotel Yogyakarta merupakan jenis french omelette.
- Omelette yang dibuat di GQ Hotel Yogyakarta menggunakan isian bawang bombay, tomat, paprika, jamur, dan daun bawang.
- Bawang bombay berguna untuk membumbui sebuah masakan.
- Bawang bombay mengandung vitamin C, B6, biotin, chromium, kalsium, asam folat, vitamin B1 dan vitamin K.
- Dalam daun bawang terkandung asam folat, vitamin A, dan vitamin C.
- Paprika mengandung asam askorbat, karotenoid dan senyawa fenolik, senyawa bioaktif dan antiproliferative activity.
- Dalam tomat terkandung karbohidrat, dietary fiber, gula, protein, vitamin A, vitamin C, dan iron .
- Jamur mengandung mineral, garam, sekelompok vitamin B, karbohidrat, lemak, protein, dan antioksidan.

6.2. Saran

Perlu digunakan pan yang baik dan benar. Pan yang ideal untuk membuat setidaknya 3 omelette adalah yang mempunyai diameter 20 cm, tidak dalam, dengan pinggiran yang miring untuk memudahkan omelette keluar dari pan ke dalam piring. Bahan isian yang digunakan harus menggunakan prinsip FIFO (first in first out) supaya saat digunakan bahan masih fresh. Alat dapur yang digunakan perlu ditambah seperti mangkok, piring, teflon, dan spatula. Para karyawan yang berkerja terutama di bagian dapur dan steward untuk dapat menerapkan sanitasi, higienitas, dan penerapan HACCP yang baik sehingga produk yang dihasilkan lebih bersih, bergizi, dan berkualitas.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, T. Y. (2010). Telur Sumber Makanan Bergizi. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI. diakses dari: <http://nad.litbang.pertanian.go.id/ind/images/dokumen/budidaya/03-Booklet%20Telur.pdf>
- Aoyama, Y., Ioku, K., Nakatani, N., Takei, Y., Terao, J., & Tokuno, A. (2001). Various Cooking Methods and the Flavonoid Content in Onion. Journal Nutritional Science Vitaminol 47, 78-83. diakses dari: https://www.researchgate.net/publication/11987522_Various_Cooking_Methods_and_the_Flavonoid_Content_in_Onion
- Bae, J., Cherkas, A., Gorinstein, S., Heo, B. G., Jastrzebski, Z., Kim, H., et al. (2016). Binding, Antioxidant and Anti-proliferative Properties of Bioactive Compounds of Sweet Paprika (Capsicum annuum L.). New York: Springer. Diakses dari: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11130-016-0550-9>
- BC Centre of Disease Control. (2016). Food Premises "Guideline for Pooling Egg Safely". Vancouver: Environmental Health Services. Diakses dari: http://www.bccdc.ca/resource-gallery/Documents/Educational%20Materials/EH/FPS/Food/Pooled%20Egg%20Guideline_FINAL.pdf
- Bernas, E., Jaworska, G., & Lisiewska, Z. (2006). Edible Mushroom as a Source of Valuable Nutritive Constituents. Acta Scientiarum Polonorum 5(1), 5-20. diakses dari: https://www.food.actapol.net/pub/1_1_2006.pdf
- Bodha, R., Wani, A. H., & Wani, B. A. (2010). Review: Nutritional and Medicinal Importance of Mushroom. Journal of Medicinal Plants Research Vol.4(24), 2598-2604. diakses dari: https://www.researchgate.net/publication/266012160_Nutritional_and_medicinal_importance_of_mushrooms
- Egg Farmer Canada. (2018). Eggs 101. Canada: Eggfarmer.ca. Diakses dari: <https://www.eggs.ca/assets/RecipeBookletPDFs/eggs-101.pdf>
- Lubis, C. (2013). Boga Dasar 1. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Madhankumar, M., & Padmavati, R. (2015). Development of Vegetable Omelette Mix. Food and Nutritional Biotechnology Volume IV, Issue II, 117-121. diakses dari: https://dokupdf.com/download/development-of-vegetable-omelette-mix-_5a01a69fd64ab2b9bd5f9371_pdf
- Rapp, H., & Denville, N. (1990). Paten No. 4910036. United States. diakses dari: <https://patents.google.com/patent/US4910036A/en>

Rizzo, N. (2013). The French Omelette "Fine-Herbs Omelette". USA: Palos Heights IL. diakses dari: <http://www.nicholasrizzo.com/mangiaquesta/frenhomelet.pdf>

Sharma, A. (2014). Nutritional Benefits of Onion. India: Market Survey. diakses dari http://www.efymag.com/admin/issuepdf/27-30_Onion_FFYApril-14.pdf

Traunfeld, J. (2010). Leeks. USA: University of Maryland. diakses dari: http://extension.umd.edu/sites/extension.umd.edu/files/_docs/articles/GE113%20Leeks.pdf

USDA. (2012). Onion, Red, Fresh. America, American: USDA Foods. diakses dari: https://whatscooking.fns.usda.gov/sites/default/files/factsheets/HHFS_ONIONS_RED_900122Nov2012.pdf

USDA. (2012). Tomato, Fresh. America, American: USDA Foods. Diakses dari: https://whatscooking.fns.usda.gov/sites/default/files/factsheets/HHFS_TOMATOES_FRESH_Oct2012.pdf

